RAYMOND DEXTREIT

TRAITEMENTS NATURELS D'URGENCE

95e mille

Collection « LA SANTÉ DANS MA POCHE »
Éditions « VIVRE EN HARMONIE »

ÉDITIONS « VIVRE EN HARMONIE »

Dépôt légal : 2e trimestre 1992
ISBN : 2-7155-0020-3
ISSN : 0768-5025
Imprimé par Louis-Jean 05000 GAP
Dépôt légal : 381 Mai 1992

SOMMAIRE

La Pharmacie Harmoniste.............................. 5
Abcès et Furoncles.............................. 6
Ampoules.............................. 7
Angine.............................. 8
Blessures.............................. 10
Bronchite.............................. 12
Brûlures.............................. 15
Brûlures d'estomac.............................. 17
Coliques.............................. 18
Conjonctivite.............................. 19
Coryza et Sinusite.............................. 20
Crampes.............................. 22
Crises nerveuses.............................. 23
Cystite.............................. 24
Démangeaisons.............................. 26
Diarrhée.............................. 27
Douleurs.............................. 30
Entorses.............................. 31
Extinction de voix.............................. 32

Fièvre.. 33
Grippe.. 36
Hémorragies.. 38
Hémorroïdes.. 39
Indigestion.. 40
Insolation.. 41
Intoxications.. 44
Lumbago et Torticolis.. 46
Maux de tête... 47
Morsures... 48
Piqûres d'insectes.. 49
Règles douloureuses.. 50
Spasmes.. 51
Syncopes... 53
Vomissements... 54
Préparation du Cataplasme d'argile................ 55
Astuces et comportements en voyage........... 56

LA PHARMACIE HARMONISTE

Ce qu'il est prudent — et suffisant — d'avoir à la maison, pour parer à tout incident corporel.

200 à 400 g d'argile en poudre;
5 à 10 kg d'argile en morceaux ;
2 ou 3 kg de son:
500 g de feuilles de lierre grimpant ;
500 g. de feuilles de vigne rouge ;
200 g de feuilles de buis :
100 g de fleurs de sureau ;
farine de moutarde ou sinapisme tout prêt (bronchoplasme ou pneumoplasme ou autoplasme),
sel marin, huile d'olive, huile camphrée,
bourdaine, follicules de séné, thym, romarin, aubépine, tilleul, baies séchées de myrtilles, persicaire,
citron, ail, oignon, carotte. (pour le jus), chou,
mousseline à cataplasmes et bandes à pansements ;
récipient pour bains de siège ;
bassine pour bains de pieds.

ABCÈS ET FURONCLES

Aider à la maturation avec l'application de cataplasmes d'oignon (cuire l'oignon au four ou dans une casserole avec un peu d'huile ; l'écraser; appliquer bien chaud) que l'on garde une heure et demie à deux heures. Pour la nuit, mettre un cataplasme que l'on prépare ainsi : dans un récipient allant au feu, mettre une ou deux cuillerées à café de sel marin, et juste assez d'eau pour fondre le sel; chauffer; ajouter de l'argile en poudre jusqu'à consistance de pommade ; chauffer le tout, en remuant. Mettre cette préparation sur un linge, et l'appliquer bien chaude, à même la peau. Laisser en place toute la nuit.

Dès que l'abcès (ou le furoncle) est « mûr », appliquer de forts cataplasmes d'argile que l'on renouvelle toutes les heures et demie ; continuer les applications, en les espaçant, jusqu'à guérison totale.

Pour les abcès dentaires il n'est pas de remède plus actif qu'une moitié de figue cuite dans du lait et appliquée le côté coupé contre la gencive. Laisser en place une heure et demie à deux heures, et renouveler aussi souvent que cela est nécessaire.

AMPOULES

Un frottement répété (par exemple celui de la chaussure, lors d'un longue marche) est à l'origine de ces « cloques » de volume variable, mais toutes aussi douloureuses si elles se trouvent placées à un point de support.

On peut éviter de les ouvrir, mais le traitement dure alors plus longtemps. Il n'y a donc qu'à les percer avec la pointe d'un objet pointu (aiguille, épingle...). Appliquer ensuite d'épais cataplasmes d'argile, qui seront laissés en place une heure et demie à deux heures. Si l'on ne dispose pas immédiatement d'argile, recourir aux feuilles vertes fraîches (chou, salade, bette, bardane, etc), en attendant de disposer de l'argile, dont l'action est, ici encore, incomparable.

Même en cas d'ampoule sanguinolente ou infectée, l'argile s'impose. Renouveler plus souvent les cataplasmes qui devront se succéder. Aucun risque d'aucune sorte n'est à craindre.

ANGINE

Elle peut revêtir différentes formes dont le diagnostic précis n'est pas indispensable pour entreprendre les premières interventions. Mettre l'intéressé à la diète hydrique ; qu'il boive le plus qu'il pourra : eau citronnée, eau argileuse, tisanes (thym, ronce, bugrane, coquelicot, berberis, guimauve). Donner une grande importance aux tisanes laxatives (bourdaine ou follicules de séné) et aux boissons diurétiques (infusions de prêle, chiendent, maïs, frêne, sureau, queues de cerises). Si la fièvre subsiste après quatre ou cinq jours, soutenir les forces avec du jus de fruits ou de carottes, coupé d'eau par moitié.

Appliquer l'argile en alternant : un cataplasme au bas-ventre, un sur la gorge. Prévoir des cataplasmes épais (2 cm environ) ; les laisser deux heures en place. On peut faire trois cataplasmes au bas-ventre et quatre sur la gorge.

Si l'on est familiarisé avec la thérapeutique naturelle, on n'hésitera pas à prendre — ou faire prendre — un bain de siège froid, (eau jusqu'à hauteur de l'aine),

de 5 à 10 minutes, toutes les deux heures (sauf la nuit). Il faut rafraîchir siège et bas-ventre, mais éviter soigneusement le refroidissement du reste du corps.

Une bonne transpiration ne peut être que salutaire ; la déclencher avec une décoction chaude de buis (40 g de feuilles sèches, dans un litre d'eau ; réduire aux trois-quarts) prise en trois fois, à 15-20 minutes d'intervalle. Bien se couvrir, avec bouillottes ou briques chaudes aux pieds et aux cotés. Après transpiration : lotion rapide de tout le corps, à l'eau fraîche. Changer draps et linge de corps.

Faire des gargarismes avec de l'eau très salée. Pour les petits enfants, procéder à des attouchements du fond de la gorge avec du coton imprégné d'un mélange de miel et jus de citron.

Nettoyer les voies nasales par des lavages à l'eau argileuse ou salée (sel marin), en plongeant le nez dans le liquide et en aspirant, une narine à la fois. Mettre aussi quelques gouttes de citron dans chaque narine, matin et soir.

BLESSURES

Sauf cas de fractures, toutes les blessures se traitent de même manière. Commencer par saupoudrer d'argile sèche ou arroser de jus de citron, pour favoriser la coagulation du sang.

Appliquer de très forts cataplasmes d'argile, pour « colmater » la plaie, en veillant à ce que l'argile adhère bien partout à la peau. Laisser en place deux ou trois heures (ou plus, si les circonstances l'exigent). En renouvelant les cataplasmes, ne pas s'occuper des parcelles d'argile adhérant à la plaie, le cataplasme suivant les absorbera. Si la sensibilité n'est pas trop grande, nettoyer avec de l'eau salée (une cuillerée à café de sel marin, dans un verre d'eau non bouillie).

Pour les blessures légères, on réalise un pansement antiseptique, léger, avec la pellicule très mince se trouvant entre deux couches d'oignon. Eplucher le bulbe : enlever la première épaisseur de l'oignon ; recueillir délicatement la pellicule en question qui est très fragile du fait de sa minceur ; l'appliquer à même la

plaie et ajouter un linge léger ; bander ou mettre une bande collante. Il est ainsi possible de panser les nombreuses petites plaies résultant d'une chute de bicyclette, ou autre. Ainsi, le linge ne collant pas à la plaie, on peut appliquer ce système également pour faire des pansements légers entre les applications d'argile.

Même si les soins n'ont pu être engagés assez rapidement, et que la plaie se soit alors infectée, cela ne change rien au comportement à envisager.

BRONCHITE

Le sang affluant dans les bronchioles et y déposant des résidus toxiques, il importe de procéder à une action révulsive, surtout si la température s'élève au-dessus de la moyenne normale. Pour ces révulsions, le système le plus simple et le plus efficace est le sinapisme que l'on prépare en saupoudrant de farine de moutarde (demander : à usage vétérinaire, car non traitée) une mousseline préalablement trempée dans l'eau froide (ou tiède), puis essorée ; appliquer le côté farine à même la peau ; laisser en place 5 à 10 minutes, après que l'on a commencé de ressentir des picotements. Si la température est élevée, faire deux sinapismes par jour : un sur la poitrine, un dans le dos (sur les côtes). Sinon : un jour, devant ; un jour, derrière.

Appliquer aussi des cataplasmes d'argile sur la poitrine et au bas-ventre, en alternant par exemple, dans la journée : trois au bas-ventre, quatre sur la poitrine. Chaque cataplasme est laissé deux heures en place

environ. Ne chauffer l'argile que si le froid est à l'origine de sensations désagréables, ou que le réchauffement tarde trop. En général, les cataplasmes froids sont bien supportés ; ils se réchauffent très vite, au contact du corps.

Plus la température est élevée et plus la fréquence des bains de siège froids doit être grande : toutes les deux heures, si nécessaire. Bains de 3 à 10 minutes ; la partie supérieure du corps étant bien couverte et les pieds maintenus au chaud. Au besoin, faire prendre une boisson chaude pendant ce bain.

Dans toutes les crises curatives à forme aiguë, il est indispensable de « laver » le corps, en buvant le plus possible. Prendre des tisanes à action laxative et diurétique, de l'eau argileuse, de l'eau citronnée, ou une tisane spécialement indiquée pour la sauvegarde des voies respiratoires : mauve, aunée, serpolet, hysope, lichen d'Islande, thym, coquelicot, angélique, tussilage, scabieuse, violette, véronique, laurier d'Apollon, sureau, lierre terrestre, bourgeons de pin et sapin, eucalyptus, mélilot. Sucrer avec du miel.

Pour aider aux expectorations, faire dissoudre une pincée d'agar-agar dans une tasse d'eau (cuire à petit feu) ; ajouter une branche de thym ; infuser dix minutes. Faire aussi du sirop de radis noir. Mettre de fines tranches de radis noir ou d'oignon dans une assiette creuse, ajouer une couche de sucre de canne ; recueillir le sirop qui s'écoule et le faire prendre par cuillerées à café, à volonté.

Lorsque la température reste élevée après deux jours de traitement, il sera utile de favoriser une transpiration abondante, en procédant comme cela est indiqué pour le traitement de l'angine.

BRÛLURES

Si l'on a de l'argile toute préparée pour cataplasmes, en appliquer immédiatement sur la brûlure ; on peut ainsi éviter les cloques, inflammations, cicatrices et atténuer considérablement la douleur.

Autrement, appliquer des feuilles vertes fraîches (chou, salade, bette, bardane, etc), en attendant de pouvoir commencer les applications d'argile

Avec un peu d'argile en poudre et de l'huile d'olive, on peut faire une pommade adoucissante, active par ailleurs, dans toutes les lésions irritatives, l'eczéma, etc

Toutefois, rien ne remplace le cataplasme d'argile, ni ne montre autant d'efficacité. Il faut des applications larges et épaisses (2 cm) d'argile froide; on laisse en place une heure et demie à deux heures, à moins que la sensation de chaleur n'oblige à des changements plus fréquents.

Même s'il y a cloque, même s'il y a plaie ou suppuration, il faut recourir à l'argile qui permettra désinfection et réfection des tissus, avec le minimum de cicatrices.

Il est inutile de nettoyer l'emplacement à traiter, entre les cataplasmes. S'il reste de l'argile après un cataplasme, l'application suivante l'absorbera. De même, si des lambeaux de vêtements ou autres corps étrangers adhèrent à une brûlure formant plaie, ne pas s'en préoccuper, l'argile fera le nécessaire.

L'argile appliquée à même la peau, sans gaze intermédiaire, manifestera une grande activité ; toutefois, sur certaines brûlures importantes, très douloureuses, il peut être nécessaire de placer une gaze intercalaire, pour faciliter le remplacement des cataplasmes.

BRÛLURES D'ESTOMAC

Cette incommodité indiquant, généralement, une insuffisance des évacuations, il y a lieu de les précipiter avec l'aide d'une tisane laxative (voir la brochure « La Constipation vaincue »). Quelquefois, il suffit d'un peu de bourdaine dans une tasse d'eau qui sera prise le soir au coucher.

Contrairement à ce que l'on pense trop souvent — et à tort —, le citron est tout à fait indiqué en cas de brûlures d'estomac, à quelques rares exceptions près. En prendre la moitié d'un, dans une tasse d'eau chaude, avec une cuillerée à café de miel ou de sucre de canne (facultatif), après les deux principaux repas, ou dans le courant de la journée.

L'argile par voie buccale sera utilisée, à la dose d'une ou deux cuillerées à café par jour, le matin à jeun. ou avant les repas. Préparer à l'avance dans un demi-verre d'eau.

Eventuellement, appliquer sur l'estomac (même après les repas), un cataplasme préparé avec quatre poignées de son, deux feuilles de chou et deux oignons hachés (ou deux poignées de feuilles de lierre grimpant). Cuire ensemble avec un peu d'eau ; mettre dans une mousseline; appliquer bien chaud.

COLIQUES

Elles peuvent avoir différentes causes : présence de gaz dans les intestins, constipation, dérèglement hépatique, migration d'un calcul à travers les canaux biliaires ou urinaires. Il n'est donc pas question d'en venir définitivement à bout sans élimination de la cause. Toutefois, il n'est pas inutile de s'efforcer à en atténuer l'intensité, en appliquant, sur tout l'abdomen, un grand cataplasme, préparé avec quatre ou cinq poignées de son et deux de feuilles de lierre grimpant, fraîches ou sèches, coupées assez finement. Ajouter de l'eau et mêler le tout dans un récipent allant au feu. Faire cuire pendant quelques minutes, en remuant. Mettre dans une mousseline ou un linge fin. Appliqué bien chaud, sur tout l'abdomen, ce cataplasme peut être laissé plusieurs heures en place.

A défaut de pouvoir préparer ce cataplasme, appliquer des feuilles de chou, préalablement chauffées.

Prendre des citronnades chaudes ou des infusions de thym et anis vert.

CONJONCTIVITE

Si les yeux sont collés, le matin, mettre une goutte de citron dans chaque œil. Lotionner avec une infusion de fleurs de sureau, de camomille, de bleuet, de mélilot, de feuilles de plantain. Appliquer des cataplasmes préparés avec deux cuillerées à soupe de fleurs de sureau et une de farine (ajouter un peu d'eau, et cuire ensemble ; mettre dans une mousseline). N'appliquer l'argile qu'en cas de persistance. Commencer, alors, avec des cataplasmes minces (à peine un cm d'épaisseur), laissés une heure à une heure et demie en place.

S'il ne s'agit que d'une simple irritation, lotionner avec une infusion de fleurs de sureau.

CORYZA ET SINUSITE

Le rhume de cerveau, écueil de toutes les médecines, consacre le triomphe du thym. Cette simple et commune plante aromatique, employée couramment en cuisine, permet de liquider un rhume de cerveau en deux ou trois jours, dans la plupart des cas. En prendre cinq à six tasses (ou plus) par jour (un brin de thym dans une tasse d'eau bouillante ; infuser dix minutes) ; ajouter du miel de montagne.

En cas de persistance, recourir à la décoction indiquée à la « GRIPPE ».

Deux ou trois fois par jour, procéder à des lavages de nez, avec de l'eau argileuse : mettre une bonne cuillerée d'argile, dans une tasse d'eau ; remuer et plonger le nez dans la tasse ; aspirer, une narine à la fois, en maintenant l'autre fermée avec le doigt. Ne pas craindre que le liquide redescende dans la gorge, le nettoyage n'en sera que meilleur. Le soir, ajouter quelques gouttes de citron pur, dans chaque narine.

Si l'inflammation des muqueuses les rend trop sensibles à l'eau argileuse, remplacer celle-ci par de l'eau salée, de l'eau citronnée, ou une décoction de thym.

Aux petits enfants, incapables de procéder eux-mêmes aux lavages, introduire, dans le nez, quelques gouttes d'eau salée (sel marin), sérum physiologique et un mélange, à parties égales, de citron et huile d'olive. Parfois, il suffit de passer un peu de jus de citron à l'entrée des narines.

Des fumigations rendent les meilleurs services : faire bouillir une petite poignée de thym dans une casserole d'eau ; ajouter ensuite le jus d'un citron et se placer rapidement au-dessus de la casserole, une serviette recouvrant tête et ustensile.

Rester au-dessus de l'eau, tant qu'elle est assez chaude pour dégager une vapeur abondante que l'on aspirera largement. Ensuite, se lotionner rapidement le visage à l'eau froide.

Si le coryza est compliqué de sinusite, faire des applications d'argile au front et sur les joues et ailes du nez, en alternant. Les cataplasmes auront seulement un centimètre d'épaisseur et resteront en place une heure et demie, environ. En faire le plus possible, tout le temps que l'exige la situation.

Des cataplasmes d'argile à la nuque (2 cm d'épaisseur ; garder deux à trois heures) termineront le traitement et consolideront le résultat.

CRAMPES

Les crampes correspondent généralement à des spasmes des vaisseaux, ceux des jambes surtout.

Elles cèdent, le plus souvent, devant toute mesure activant la circulation du sang; par exemple, des bains de pieds, chauds, préparés en faisant bouillir pendant 10-15 minutes, deux poignées de feuilles de vigne rouge dans deux ou trois litres d'eau, le complément d'eau étant ajouté ensuite.

En cas de persistance des crampes, faire alterner le précédent bain de pieds, avec un autre, préparé avec deux poignées de son et une ou deux de feuilles de noyer. Le soir, entourer les jambes de feuilles de chou (deux ou trois épaisseurs) qui resteront en place toute la nuit.

Comme préventif et curatif, recourir à « l'œuf-citron » : le soir, mettre un œuf entier dans une tasse à café ; combler avec du jus de citron ; laissser ainsi toute la nuit ; boire le liquide et utiliser l'œuf normalement ensuite.

Intensifier l'usage du citron, de l'ail, du persil, qui permettront l'amélioration de la circulation.

CRISES NERVEUSES

Il n'est pas toujours souhaitable d'intervenir dans certaines crises devant lesquelles il est parfois préférable de se contenter de placer le malade dans les meilleures conditions réalisables pour éviter qu'il se blesse.

De l'eau froide sur le visage et, si possible. le long de la colonne vertébrale, amène souvent l'apaisement, en attendant de pouvoir faire prendre un bain complet, chaud, qui contribuera à la détente nerveuse. Des bains de siège chauds, dans l'eau desquels a été mis à infuser du tilleul (quelques poignées) exercent une puissante action sédative. D'autres plantes calmantes peuvent être utilisées en bains ou en tisanes, ce sont : gui, valériane, mélisse, camomille romaine, calament, origan, menthe.

L'argile tonifie les centres nerveux si on l'applique à la nuque, mais il faut procéder avec prudence car, si ces cataplasmes contribuent à calmer certaines crises, elles peuvent en intensifier d'autres. On commencera donc par des applications légères, laissées peu de temps en place.

Entreprendre aussi la cure « œuf-citron » indiquée pour les « crampes ».

CYSTITE

Indépendamment des conditions d'un traitement de fond, des mesures à effet immédiat (ou presque) peuvent être envisagées lorsque les douleurs sont trop vives.

Les cataplasmes d'argile peuvent être appliqués au bas-ventre ou sur les reins, ou sur les deux, en alternant ; toutefois, le soulagement est plus sûrement acquis avec un cataplasme préparé avec trois ou quatre poignées de son et, soit deux feuilles de chou et deux gros oignons hachés, soit deux poignées de feuilles de lierre grimpant coupées assez finement. Cuire ensemble, avec un peu d'eau. pendant cinq à dix minutes. Mettre dans une mousseline et appliquer, bien chaud, au bas-ventre (même en période de règles). Garder une heure et demie à deux heures. On se trouvera bien d'appliquer également, en alternant, des cataplasmes d'argile sur les reins. Parfois, il peut suffire d'appliquer des feuilles de chou sur le ventre.

Boire beaucoup, d'abord de l'eau argileuse (une cuillerée à café d'argile, dans un demi verre d'eau), puis

des tisanes de racine de fraisier, de feuilles de ronce, de plantain, de busserole, de stigmates de maïs, de racine de bugrane, de bruyère, de pariétaire, de vergerette du Canada. Si possible, se procurer le mélange indiqué pour Reins-Vessie, dans « L'Argile qui guérit » ou le tome II de « La Cure végétale ».

DÉMANGEAISONS

Quelles que soient leur origine et indépendamment du traitement naturel de fond, il est possible d'atténuer cette sensation désagréable, en tamponnant les parties affectées avec de l'argile sèche, en poudre. Ceci, plusieurs fois par jour.

Pour la nuit, appliquer un mélange d'huile d'olives et argile en poudre, à consistance de pommade ou onguent ; protéger avec des linges, de vieux gants, etc, selon l'endroit.

Si persistance, recourir à la tisane suivante : dans une tasse d'eau bouillante, mettre une bonne cuillerée à soupe du mélange suivant : souci, genêt, polypode, asperge, pissenlit, 10 g de chaque ; grémil, prêle, réglisse, aspérule odorante, 20 g de chaque. Infuser quelques minutes. Une tasse après les repas.

DIARRHÉE

Bien que l'origine en soit généralement hépatique, il est indispensable de désinfecter les intestins, avec de l'argile, du citron et une tisane.

Naturellement, il faut interrompre toute ingestion d'aliments qui se corrompraient aussitôt en contact avec les substances en putréfaction, stationnant ou transitant dans le côlon. Si l'on ne se résout pas à jeûner, on risque de prolonger indéfiniment le dérèglement.

Prendre une ou deux cuillerées à café d'argile, dans un peu d'eau, le matin ou dans la journée. Bien remuer pour absorber toute l'argile.

Boire fréquemment un peu du mélange, chaud ou froid, d'eau et citron. Si nécessaire, ajouter un peu de miel.

En plus de l'argile et du citron, il faut prévoir deux à six tasses d'une décoction de myrtilles : une bonne cuillerée à soupe de baies, dans la valeur d'une tasse d'eau. Bouillir pendant quelques minutes, à feu doux. Passer en pressant, pour bien extraire le jus des baies. Selon le goût, édulcorer légèrement avec miel ou sucre de canne.

D'autres plantes communes rendent souvent de précieux services, en cas de diarrhée ; ce sont : prunellier (baies), ronce (feuilles), plantain (feuilles), fraisier (racines et feuilles), géranium Robert (plante), argentine (feuilles).

Si l'on conseille formellement le jeûne lors de crises de diarrhée ou de dysenterie, une exception peut être faite pour la carotte, dont le jus est indiqué, notamment pour les bébés, afin de remplacer l'alimentation habituelle (sauf en cas d'allaitement maternel ; c'est alors la maman qui prendra le jus de carottes, à raison de deux verres par jour). Couper le jus de carottes, comme s'il s'agissait de lait de vache. Chez les plus grands enfants et les adultes, le jus de carottes (carottes de culture biologique) pourra être pris dès que la crise s'atténue un peu. Il faudra en poursuivre l'utilisation quelques jours encore après le retour aux selles normales.

Extérieurement, appliquer l'argile sur l'abdomen, à raison d'un ou plusieurs cataplasmes par jour, selon la tolérance et seulement si l'argile se réchauffe bien au contact du corps.

Pour la nuit, recouvrir tout l'abdomen avec deux ou trois épaisseurs de feuilles de chou cru, simplement

écrasées au rouleau à pâtisserie et vivement chauffées au-dessus d'un poêle ou réchaud.

Etre très prudent pour la reprise alimentaire. Une reprise trop rapide peut provoquer le retour de troubles. Prendre fruits et carottes, crus ; puis des légumes cuits ; enfin, du pain et autres amidons.

Pour éviter le retour de tels incidents, protéger le foie avec des plantes favorables : romarin, thym, buis, pissenlit, chicorée, souci, artichaut, eupatoire, etc, ou un des mélanges indiqués dans « Le Foie ».

La diarrhée pouvant indiquer une perturbation de la flore intestinale, il sera bon, en plus des mesures déjà prescrites, de recourir au yaourt ou au lait caillé; l'un ou l'autre ou, mieux, le mélange des deux, à parties égales.

DOULEURS

Sur le siège de n'importe quelle forme de douleurs, il est toujours possible d'appliquer de l'argile. Cependant, certaines autres pratiques (compresses humides très chaudes, air chaud du sèche-cheveux...) peuvent parfois obtenir une sédation plus rapide. Quitte à reprendre ensuite les cataplasmes d'argile pour consolider le résultat.

Si donc l'argile ne semble pas assez efficace dans un cas déterminé, appliquer des feuilles de chou cru, préalablement écrasées au rouleau à pâtisserie. Maintenir en place, avec une bande, pendant plusieurs heures (toute la nuit, pour l'application du soir).

Lors de douleurs articulaires, musculaires, etc, des frictions avec un mélange de deux parties d'huile camphrée pour une partie d'ail pilé, donneront les meilleurs résultats.

Des infusions de valériane, de gui, de muguet, d'origan, de mélisse (essayer l'une ou l'autre de ces plantes) peuvent contribuer à la sédation des douleurs.

ENTORSES

Le moyen le plus simple et le plus efficace de traiter une entorse est de placer la partie atteinte sous un filet d'eau courante froide et de rester ainsi vingt à trente minutes (ou au moins le temps que l'on peut tenir).

Ensuite, appliquer d'épais cataplasmes d'argile, que l'on laisse en place trois à quatre heures (celui du soir peut être gardé toute la nuit, si l'on peut dormir tranquille ; sinon le changer comme dans la journée).

Des bains chauds, avec de l'eau bien salée (deux poignées de sel marin) contribuent à la sédation de la douleur. En faire un par jour, de quinze à vingt minutes.

Par la suite, on pourra envisager de légers massages avec un mélange de deux parties d'huile d'olive et une partie d'ail râpé ; mais seulement après deux ou trois jours d'application d'argile.

Surtout, bien donner toute son importance à l'exposition sous l'eau froide, courante, c'est le plus sûr moyen d'éviter la douleur et de remettre rapidement les choses en place.

EXTINCTION DE VOIX

Appliquer des cataplasmes d'argile ou des feuilles de chou sur la gorge. Faire des gargarismes avec de l'eau fortement citronnée ou une décoction de feuilles de ronce. Boire des infusions de vélar, une cuillerée à dessert ou à soupe dans une tasse d'eau bouillante (infuser dix minutes) ; sucrer au miel ; en prendre trois à cinq tasses par jour.

Eventuellement, des inhalations avec des pastilles de soufre achetées en pharmacie.

FIÈVRE

Tout effort libératoire ou défensif de l'organisme peut s'accompagner d'élévation de la température moyenne, la fièvre étant l'indice de l'accélération des échanges et de l'accroissement de l'activité du mécanisme des défenses; il serait donc inopportun, sinon dangereux, d'en réduire trop l'intensité. Toute action doit être entreprise seulement dans le dessein de limiter la fièvre et de veiller à ce qu'elle ne provoque pas des réactions trop brutales.

Première mesure : Jeûner. Ne rien prendre qui soit nutritif sous n'importe quelle forme. Donc, ni jus de fruits, ni bouillon de légumes. Certaines sécrétions gastriques sont suspendues lorsque s'élève la température du corps ; les différentes phases de la digestion ne peuvent être menées à bien, et tout aliment (solide ou liquide) entretiendrait les phénomènes de putréfaction. Prendre seulement des liquides aussi inorganiques que possible : déjà, des tisanes de buis et de sureau, en alternant et aussi eau citronnée, eau argileuse. Recourir aux tisanes favorisant les évacuations, tant par les intestins que par voies urinaires (se reporter aux indications données pour l'angine).

Mesure suivante : Appliquer des cataplasmes d'argile au bas-ventre, en suivant les fluctuations de la fièvre. Si celle-ci est légère, un ou deux cataplasmes, par jour, peuvent suffire. A mesure de son intensité croissante, on augmente le nombre des cataplasmes : jusqu'à quatre ou cinq dans les 24 heures. Chaque cataplasme (très large et épais, appliqué froid) sera laissé en place de deux à quatre heures. On ménagera une petite pause entre deux cataplasmes, pour ne pas épuiser l'intéressé. Parfois, les cataplasmes au bas-ventre alternent avec ceux placés à un autre endroit (nuque, gorge, reins, etc), selon les exigences de la situation.

Les bains de siège froids sont également d'une efficacité largement éprouvée. C'est même avec leur intervention que devrait commencer le traitement, mais les cataplasmes d'argile sont acceptés plus aisément que les bains de siège froids, par ceux qui en sont encore au début de leur expérience harmoniste. Les autres, qui ont déjà pratiqué, savent que, non seulement le malade ne court aucun danger à s'asseoir dans l'eau froide (la partie du corps non immergée étant bien couverte), mais que la température sera contenue dans des limites permettant la poursuite de la réaction curative, sans que celle-ci puisse « consumer les forces du corps », selon l'expression de Kneipp.

L'eau du bain doit arriver au niveau de l'aîne. Elle doit être en quantité suffisante pour ne pas se réchauffer trop vite. La durée des bains est de trois à dix minutes. Le sujet ne doit pas se refroidir, et surtout ne pas ressentir de sensation de « froid intérieur ». Si nécessaire, faire prendre un bain de pieds chaud ou une boisson chaude (ou les deux), en même temps que le bain de siège froid. On peut prendre, ou faire prendre, six à sept bains par jour.

En procédant ainsi, et quels que soient les autres phénomènes accompagnant la fièvre, on est certain de ne pas commettre d'erreur, et d'avoir tout le temps pour prendre conseil si la situation se prolonge.

Insistons, toutefois, pour mettre en garde contre les dangers de la constipation, et ne pas hésiter à recourir au lavement (un ou deux litres d'eau tiède, avec deux ou quatre cuillerées à soupe de sel marin) si les selles sont absentes ou même insuffisantes. Il faut savoir que, *même en cas de jeûne, il y a des déchets à évacuer chaque jour*. Les viscères abdominaux doivent être littéralement « lavés » et bien débarrassés de toutes leurs impuretés.

GRIPPE

Pour soigner la grippe, il n'est que de se reporter aux chapitres consacrés à l'angine, à la bronchite, au coryza et à la fièvre, en prenant dans chacun, ce qui s'ajuste à la situation, la grippe pouvant s'accompagner de presque tous les phénomènes ainsi étudiés.

La décoction de buis (30 g dans un litre d'eau, bouillir quelques minutes, boire à volonté) est le plus actif remède à la grippe, quelle que soit son origine.

Par ailleurs, on utilisera l'argile avec souplesse, en faisant se succéder les applications aux divers endroits intéressés. En plus des cataplasmes au bas-ventre, il peut être utile d'en appliquer au foie (dans ce cas, tiédir l'argile), sur les reins, à la nuque ou au front. Tenir compte des indications précisées dans les chapitres susnommés, quant aux modalités d'application.

En présence de maux de tête assez violents, on agira efficacement en appliquant un « casque » de feuilles de chou sur toute la tête. Conserver les feuilles dans leur forme qui permettra un meilleur contact ; simplement les amincir sur le parcours de leur grosse côte. En mettre trois ou quatre épaisseurs : bander et laisser en place plusieurs heures (par exemple, toute la nuit).

Des bains de pieds bien chauds, avec une décoction de vigne rouge (deux ou trois poignées) accélèreront le cours circulatoire et, partant, les échanges et éliminations ; en même temps que la partie supérieure du corps, avec ses régions plus sensibles (tête, coeur, poumons), sera dégagée.

Ne pas hésiter à recourir à la transpiration favorisée par la décoction de buis et, éventuellement, par un enveloppement humide, frais, de tout le torse. Faire intervenir une source de chaleur : couverture électrique, bouillottes, briques ou fer à repasser.

Trois impératifs, en cas de grippe avec fièvre :
1° S'abstenir de tout aliment solide ou liquide ; 2° Boire le plus possible (liquides non nutritifs : tisanes, eau citronnée, eau argileuse) ; 3° Activer toutes les évacuations.

Reprendre très progressivement l'alimentation. Quand la température est revenue au seuil normal, commencer par des jus de fruits ou de carottes, puis des fruits crus, puis de la salade et des légumes crus ; ensuite, potage et légumes cuits.

Continuer le traitement encore quelques jours pour bien consolider le résultat.

HÉMORRAGIES

Le froid est le meilleur élément anti-hémorragique. Appliquer donc les cataplasmes d'argile froide ou de simples compresses d'eau froide, sur les parties les plus proches de l'écoulement.

En cas d'hémorragie utérine, faire se succéder les applications d'argile au bas-ventre, toutes les deux ou trois heures. Pour arrêter les saignements de nez, mettre l'argile à la nuque, et faire des aspirations de jus de citron.

Dans toutes les formes d'hémorragies, une plante à tisane peut intervenir efficacement, c'est la persicaire, dont on met une cuillerée à café dans une tasse d'eau bouillante. Laisser infuser puis prendre en plusieurs fois dans le courant de la journée ou de la nuit. Il est possible d'augmenter les doses selon la situation ou le gabarit de l'intéressé.

Lors d'hémorragies oculaires on applique l'argile sur l'œil (faire des cataplasmes minces : un cm environ, et placer une gaze intercalaire), jusqu'à résorption du dépôt de sang. Pour résorber les hématomes des hémorragies articulaires ou autres, appliquer de l'argile (parfois en alternant avec des feuilles de chou), autant de temps qu'il faudra.

Colmater une plaie hémorragique avec de très importants cataplasmes d'argile, épais et débordant largement la plaie.

Comme désinfectant, en plus de l'argile, utiliser le jus de citron pur ou l'eau bien salée (sel marin).

HEMORROÏDES

Les bains de siège froids viennent bien à bout des hémorroïdes, mais si celles-ci ressortent et deviennent particulièrement gênantes, on en favorisera la résorption avec des petits bains de siège tièdes ou des lavages, sans pression, du rectum, préparés en faisant bouillir, pendant quinze à vingt minutes, 200 grammes d'écorce de chêne, dans deux litres d'eau.

Si les hémorroïdes sont très enflammées, les lotionner avec la macération d'une poignée de pépins de coings, dans un demi verre d'eau, ou une décoction de ficaire.

En cas de crise douloureuse, se procurer en pharmacie de l'intrait de marron d'Inde et utiliser selon la notice jointe.

INDIGESTION

Le vomissement apportant généralement un soulagement et constituant, en somme, une solution logique, puisque l'estomac se trouve bloqué par des aliments dont il ne peut assurer la digestion, on le provoquera avec une décoction concentrée de racine de violette (deux cuillerées à soupe dans une grande tasse d'eau; bouillir pour réduire de moitié). Ensuite, prendre des citronnades, chaudes ou fraîches, pour « laver », l'estomac.

Calmer les douleurs en appliquant, sur l'abdomen, des feuilles de chou, préalablement écrasées avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille, et chauffées au-dessus d'un fourneau ou d'un réchaud. Maintenir en place avec une bande, et renouveler aussi souvent que nécessaire (notamment, quand les feuilles en place commencent à se refroidir).

Ne reprendre que très progressivement l'alimentation, en commençant avec du bouillon de légumes.

INSOLATION

A la suite d'une exposition prolongée ou inopportune aux rayons solaires, deux incidents peuvent survenir, alternativement ou simultanément : *Le « coup » de soleil, et le « coup » de chaleur*. Le coup de soleil correspond à une brûlure, le coup de chaleur à une congestion.

Pour éviter le coup de soleil, enduire d'huile d'olives les parties du corps à exposer au soleil. Il est possible de teinter la peau, préalablement au badigeon d'huile, avec du jus de carottes. Toutefois, rien ne remplace vraiment la pigmentation naturelle, comme système de protection. Laquelle pigmentation pourra s'acquérir progressivement.

Soigner tout éventuel coup de soleil, comme il a été indiqué de soigner les brûlures. Ajouter, si cela s'avère nécessaire, les conseils suivants, concernant le coup de chaleur :

Après un coup de chaleur, il importe d'opérer très rapidement une dérivation du sang vers les extrémités, afin de dégager l'encéphale, et de soulager le coeur.

Donc : 1° Bains de pieds chauds, avec deux poignées de vigne rouge (bouillir quelques minutes), ou de sel marin, à la rigueur. Le bain de pieds sinapisé est très actif aussi ; on le prépare avec de la farine de moutarde dans de l'eau à peine tiède.

2° Cataplasmes d'argile à la nuque, pendant la journée (garder deux heures chaque) ; casque de feuilles de chou pour la nuit (couvrir toute la tête, sous trois épaisseurs de feuilles ; bander et laisser en place toute la nuit).

3° Pour la nuit, accompagner le casque de feuilles de chou, avec un cataplasme d'oignons crus, hachés, appliqué sous la plante des pieds (200 à 400 grammes d'oignons par pied).

4° Purgation et lavement (il faut dégager très vite l'intestin pour libérer la tête). Purgation : une ou deux cuillerées (à café, à dessert ou à soupe, selon l'âge ou la sensibilité) de bourdaine. dans une tasse d'eau (bouillir quelques minutes). Lavement : une cuillerée à dessert ou à soupe de sel marin, dans un demi-litre ou un litre d'eau tiède (inutile de bouillir).

Si les maux de tête sont trop violents, il est possible d'appliquer des cataplasmes d'argile au front, en

alternant avec ceux de la nuque. Mais, alors que le cataplasme à la nuque devra être épais de deux cm et sera laissé en place deux heures, ou plus, le cataplasme au front ne fera qu'un centimètre, et ne sera gardé qu'une heure à une heure et demie.

Ne prendre aucun aliment, ni solide, ni liquide ; mais boire beaucoup (liquides non nutritifs : eau citronnée ou argileuse, tisanes).

Recourir, éventuellement, à une tisane diurétique pour favoriser l'élimination par les reins. Si le volume des urines était insuffisant, appliquer, sur les reins, le cataplasme de son-feuilles de chou-oignons, indiqué pour la cystite.

INTOXICATIONS

Que l'intoxication soit d'origine alimentaire ou autre (ingestion de substances nocives ou début d'asphyxie, etc), il faut « laver » le sang, le plus rapidement possible.

Argile et citrons sont généralement suffisants pour neutraliser la plupart des toxines se trouvant à la source de l'incident. Mettre deux cuillerées à soupe d'argile dans un demi-litre d'eau ; remuer et boire à volonté. Entre les absorptions d'argile, prendre le jus de quatre à six citrons avec un peu d'eau, dans la journée.

Ajouter à cela quelques tasses de tisane préparée avec une plante diurétique (bouleau, grémil, busserole, chardon Marie, bruyère, queues de cerise, sureau, frêne, bugrane, etc) et une ou deux de tisane laxative (bourdaine, séné, casse, etc), si nécessité. Au besoin, accélérer les évacuations avec un lavement d'eau salée tiède (deux cuillerées à soupe de sel marin par litre d'eau non bouillie).

Par la suite, il faudra recourir à un bon mélange pour l'« Engorgement du foie » (voir « L'Argile qui guérit », le tome I de « La Cure végétale » ou « Le Foie »).

Appliquer des cataplasmes d'argile sur tout l'abdomen et, pour protéger les centres nerveux, à la nuque, en alternant.

S'abstenir de tout aliment, liquide ou solide ; ne prendre que les boissons déjà conseillées, tant que la situation n'est pas rétablie ou en voie de l'être.

En cas de douleurs abdominales ou rénales, préparer un cataplasme avec quatre poignées de son, deux feuilles de chou et deux oignons hachés : cuire ensemble avec un peu d'eau, pendant cinq à dix minutes ; mettre dans une gaze ; appliquer bien chaud sur la région douloureuse ; garder une heure et demie à deux heures.

Pour réchauffer, en cas de sensation de « froid intérieur », prendre ou faire prendre un bain de pieds, bien chaud, préparé avec deux poignées de vigne rouge (bouillir dix à quinze minutes) ou de sel marin. Frictionner la colonne vertébrale, avec un mélange de deux parties d'huile camphrée pour une d'ail pilé.

Si l'émission d'urine est insuffisante, la stimuler en appliquant, sur les reins, le cataplasme de son-feuilles de chou-oignons.

Le retour à l'alimentation doit être mené avec prudence et progression, en commençant par des jus de fruits ou de carottes, puis par des fruits frais.

LUMBAGO ET TORTICOLIS

Il est indispensable de pratiquer, le plus tôt possible, une révulsion douce, avec le cataplasme de son-feuilles de chou et oignons (voir à « cystite »). Faire alterner ces applications avec celle d'argile, soit : un cataplasme son-chou-oignons, puis un cataplasme d'argile, puis un autre cataplasme son-chou-oignons, et ainsi de suite. Chaque cataplasme étant laissé en place deux heures environ.

Dès que cela pourra être supporté, faire de douces frictions avec le mélange d'huile camphrée et ail, indiqué pour les « douleurs ».

Si l'on dispose d'un appareil à air chaud (séchoir à cheveux...), procéder aux massages en adjoignant la projection d'air chaud (c'est très efficace et d'effet rapide).

MAUX DE TETE

Il suffit parfois de dégager les intestins pour dégager la tête. Si la douleur persiste, faire un bain de pieds chaud avec deux poignées de feuilles de vigne rouge (bouillir préalablement pendant dix à quinze minutes). Appliquer de l'argile sur le front (petits cataplasmes épais d'un centimètre, et laissés une heure à une heure et demie en place). Passer ensuite du jus de citron sur le front et les tempes.

Pour les maux de tête persistants, appliquer de forts cataplasmes (deux cm d'épaisseur) à la nuque (garder deux heures, environ), en alternant avec les cataplasmes légers du front. Le soir, mettre un casque de feuilles de chou (trois épaisseurs) sur toute la tête (garder la nuit).

MORSURES

Qu'elles soient de serpent ou d'un autre animal, les mêmes mesures et précautions sont identiques : Faire d'abord saigner pour éliminer d'éventuelles substances toxiques introduites avec les dents du mordeur; l'organisme fabrique très rapidement des anticorps qui sont acheminés grâce au sang. Puis, très rapidement, mettre sur la blessure, du jus de citron ou de l'ail pilé, ou des feuilles vertes froissées (plantain, etc).

La personne ainsi atteinte devra rester plusieurs heures sans bouger, dans le calme.

Dès que l'on pourra se procurer de l'argile, en appliquer de gros cataplasmes, sur l'endroit lésé, et à la nuque. Egalement au bas-ventre, en cas de fièvre.

Boire le plus possible (eau citronnée ou argileuse, infusion de thym, de menthe, de romarin, etc). Absorber beaucoup de citrons (le jus, avec de l'eau fraîche).

Utiliser largement la décoction de feuilles de buis (30 g par litre d'eau, bouilli) autant par voie interne qu'en soins locaux.

Si la fièvre semble s'installer, prendre un bain de siège froid, de dix minutes, toutes les deux heures, et faire un lavement avec un litre d'eau et deux cuillerées à soupe de sel marin.

Le cas échéant, savoir que l'exposition rapide à une source de chaleur intense (flamme ou autre), neutralise les éventuels éléments nocifs pouvant risquer d'infecter la blessure.

PIQÛRES D'INSECTES

Cueillir n'importe quelle feuille verte, se trouvant à proximité (bardane, plantain, oseille sauvage ou cultivée, tomate, bette, chou, salade, etc.), la froisser et en frotter l'endroit piqué par guêpe, moustique, taon, etc.

Si la partie piquée semble enfler, passer du jus de citron ou d'ail, et en cas d'enflure prononcée, appliquer des compresses froides ou, mieux, d'argile.

Préventivement, se frictionner au jus de citron, ou se parfumer à l'ail.

Penser aussi à l'exposition à une chaleur intense comme indiqué pour les « morsures ».

RÈGLES DOULOUREUSES

En attendant les répercussions du traitement de fond (voir le livre « Les Maladies de la Femme »), il est bon de pouvoir exercer une action sédative en cas de douleurs apparaissant, au bas-ventre, au moment des règles.

Appliquer alors des cataplasmes chauds, préparés avec quatre poignées de son et deux de feuilles de lierre (fraîches ou sèches) hachées (cuire ensemble, pendant quelques minutes, avec un peu d'eau).

Durant les activités, il est possible de mettre et laisser en place des feuilles de chou (3 ou 4 épaisseurs) sur tout le ventre.

Si les règles sont très abondantes, mettre plutôt un cataplasme d'argile tiède, à la surface duquel on aura appliqué des feuilles de lierre fraîches.

Boire, à volonté, une infusion d'armoise et de bourse à pasteur (40 g du mélange, à parties égales, pour un litre d'eau bouillante), laisser reposer quelques minutes.

SPASMES

Si un organe, ou une partie d'organe, est lésé, irrité ou ulcéré, des spasmes peuvent survenir. C'est la réaction normale, correspondant au retrait brusque du doigt blessé ou brûlé rencontrant un obstacle.

La disparition définitive des spasmes ne peut donc n'être le fait que du traitement des causes. Toutefois, la notion de sensibilité accrue peut avoir assez imprégné le système nerveux pour que des spasmes persistent, alors que la raison en est déjà disparue.

On recourra donc aux antispasmodiques naturels (mélilot, lavande, mélisse), excluant toute notion de toxicité, ou même d'accoutumance. Il est préférable de commencer par des soins externes, dont un des plus efficaces est un cataplasme que l'on prépare avec quatre poignées de son et deux de feuilles de lierre grimpant (hacher les feuilles, mêler avec le son et un peu d'eau; cuire cinq à dix minutes; mettre dans une mousseline). Appliquer ce cataplasme bien chaud, sur la région intéressée (estomac, intestins, etc). Le bain de pieds, préparé également avec deux poignées de

feuilles de lierre grimpant que l'on fait bouillir dans deux ou trois litres d'eau. On peut utiliser cette préparation en bain de mains, ou en compresses humides et chaudes, à la nuque ou sur tout autre endroit.

Un remède efficace pour les spasmes est aussi la *fomentation*, compresse humide très chaude (à la limite de ce qui est supportable sans se brûler). On prépare avec deux serviettes plongées dans l'eau très chaude (mettre des gants caoutchouc, pour pouvoir essorer sans douleur). Pendant qu'une compresse est en place, préparer l'autre, et les faire ainsi se succéder pendant quinze à vingt minutes.

Préventivement, ou pour éviter les récidives, prendre 3 ou 4 fois par semaine la préparation « œuf-citron » indiquée pour les crampes.

SYNCOPES

Pour parer au plus pressé, et en attendant la mise en route du traitement visant à l'élimination des causes de la syncope, placer le sujet atteint dans une position de détente. L'allonger et dégager tout ce qui met entrave à la libre arrivée de l'air vers ses voies respiratoires.

Placer un citron, coupé en deux, sous le nez du malade, et passer l'autre moitié sur son front. Si le citron est d'un effet insuffisant, utiliser de l'ail grossièrement pilé ou râpé.

Quelques gouttes d'essence de lavande sur un demi morceau de sucre ; donner à sucer à l'« intéressé ». Cela peut l'aider à reprendre ses esprits.

VOMISSEMENTS

Mis à part les vomissements survenant pendant la grossesse, il y a lieu d'en rechercher les causes et d'y remédier.

Penser à surveiller les évacuations, peut-être insuffisantes. Au besoin, consulter le livre « Le Foie », pour voir si cet organe n'est pas à incriminer... et à soigner.

En attendant, et pour parer au plus pressé, prendre des infusions de menthe, de renouée, de thym. A la ceinture (foie, estomac) appliquer des compresses chaudes, en utilisant une décoction de feuilles de laurier rose ou de lierre grimpant. Eventuellement, recourir au cataplasme de son et feuilles de lierre, indiqué à « spasmes ».

Mettre une cuillerée à café d'argile, dans un demi-verre d'eau : remuer ; laisser déposer. Boire cette eau argileuse avant chaque repas.

PRÉPARATION DU CATAPLASME D'ARGILE

L'argile préalablement séchée (au soleil ou dans un endroit chaud et aéré), puis concassée, sera mise telle quelle dans un récipient (de terre cuite, de bois, en émail, en verre, mais jamais en métal nu ou en matière plastique); la couvrir d'eau froide non bouillie et laisser reposer quelques minutes.

Au contact de l'eau, l'argile se désagrège et forme une bouillie qui doit avoir la consistance d'un mortier assez compact. Si ce mortier est trop clair, ajouter un peu d'argile en poudre pour l'épaissir.

Sur une serviette ou un morceau de papier cellulosique étaler une couche uniforme de un à deux cm d'argile, au moyen d'une spatule en bois.

Appliquer l'argile en contact direct avec la peau ou la plaie et laisser en place de une à trois heures, selon le cas.

Après chaque application laver l'emplacement avec de l'eau fraîche ou tiède, non bouillie.

L'argile ne sert qu'une fois, la jeter après usage.

COMMENT SE COMPORTER DEVANT CERTAINS RISQUES LORS DE VACANCES OU DE VOYAGES AU LOIN

Assez d'harmonistes (isolés ou en familles entières, même avec jeunes enfants) on fait l'expérience des régions tropicales, pour que toutes assurances puissent être données aux futurs voyageurs ou migrants, à condition qu'ils partent en bon état grâce à une pratique harmoniste remontant au moins à plusieurs mois.

DIARRHÉES. Cela peut aller du simple dérangement inhérent à la consommation de végétaux souillés, d'eau magnésienne ou d'aliments inhabituels, aux grandes débâcles d'origine amibienne ou cholérique.

Le plus sûr moyen est de les prévenir, d'abord en partant dans le meilleur état possible, après quelques semaines de recours à *l'argile* (buccale et en cataplasmes sur foie et intestins) et à une *tisane hépatique* ; ensuite en faisant une petite cure de décoction de buis (une ou deux tasses par jour, chacun des sept ou huit jours précédant le départ).

A la moindre alerte, faire intervenir *l'argile* buccale, le *citron*, la décoction de *baies de myrtilles* (une cuillerée à dessert dans une tasse d'eau ; faire bouillir ; passer en pressant) et, si cela ne s'arrête pas rapidement, la décoction de *buis* à prendre largement, en alternant avec celle de myrtilles, et tout en continuant l'argile buccale (il faut boire beaucoup de tout cela !).

Si l'on peut se procurer de *l'argile*, en préparer des cataplasmes, à mettre sur le bas-ventre.

Il est bien rare que ces incidents prennent une tournure inquiétante, aussi ne sont-ils guère à redouter.

AMIBIASE et autres PARASITOSES. Il est relativement facile de les éviter ou les surmonter, en recourant à *l'argile* buccale, à *l'ail*, au *citron*, au *buis* et au *sureau* (celui-ci étant particulièrement actif contre le colibacille). Comme on ne sait pas très bien, au début des inconvénients, quel est l'agent perturbateur, il n'est que d'alterner la consommation (intensive) de *buis* et de *sureau* en plus de *l'argile*, du *citron*, etc

Si le risque de certaines parasitoses, telle la TRICHINOSE, est exclu puisque cela ne risque d'affecter que les mangeurs de viande, par contre la BILHARZIOSE ou SCHISTOSOMIASE est un dan-

ger pour ceux qui se baignent en eaux contaminées. Ce phénomène toxi-infectieux rappelle la fièvre typhoïde, se manifestant par des selles aqueuses, de l'hépato-splénomégalie, de la cachexie. Sa cause est la présence de schistosomes, vers plats, suceurs, disposant de puissantes ventouses.

Là encore, le traitement est le même que pour la plupart des *parasitoses*, consistant à recourir à *l'argile*, au *buis*, etc En plus, comme il faut engourdir le parasite pour qu'il relâche la succion s'opposant à son expulsion, il faut faire intervenir les pépins de *courge*. En manger une cuillerée à soupe par jour, ou prendre à jeun une cuillerée à dessert de son huile *(huile de courge ou de citrouille)*. Après une semaine, hâter l'expulsion, comme on le fait pour le TÆNIA, avec une décoction de *bourdaine* (une cuillerée à dessert ou à soupe dans une tasse d'eau ; faire bouillir ; prendre au coucher).

COLIBACILLE. Normalement présent dans la flore intestinale, le *colibacille* (Escherichia coli) se met parfois à proliférer anarchiquement, créant des désordres digestifs, puis génito-urinaires. Cela ne tient pas toujours à une contamination récente, mais à une réactivation, sous une quelconque influence, d'une ancienne infection médicalement traitée et considérée à tort comme guérie. On se trouve (ou se retrouve)

alors devant une infection de l'appareil digestif, avec entérocolite et cholécystite, puis de l'appareil urinaire avec cystite ou pyélonéphrite.

Le traitement est celui de toutes les parasitoses, avec prédominance de l'infusion de *fleurs de sureau* qu'il faut prendre en grande abondance (un à deux litres par 24 heures). Le *cataplasme d'argile* au bas-ventre est le complément du traitement. En cas de crise douloureuse, alterner avec le *cataplasme de son-feuilles de lierre grimpant*.

LAMBLIASE. Peut provoquer, surtout en association avec d'autres protozoaires, des entérocolites ou une cholécystite. Son traitement ne diffère pas de celui des autres parasitoses mais, contrairement à celui du colibacille, c'est le *buis* qui est le plus important.

Banales en régions tempérées, des infections prennent parfois un aspect dramatique dans les zones tropicales. Ainsi des *staphylococcis* ou autres, de même que peut être envisagé le risque de *typhoïde*. Jamais de tels incidents n'ont été signalés par les harmonistes voyageurs ou transplantés, mais plutôt des *incidents dermatologiques d'origine parasitaire ou* résultant des difficultés à se procurer certains végétaux frais. Cela n'est donc réellement un risque que pour les séjours

prolongés. Risque disparaissant d'ailleurs avec l'acclimatation.

Des voyageurs sont parfois terrorisés par ce qu'ils ont lu ou entendu à propos des végétaux crus, tant il est parfois conseillé de s'en abstenir. Là encore, ces prétendus dangers ne sont pas apparus aux harmonistes, lesquels prennent la précaution de les laver dans de l'eau argileuse ou assez fortement citronnée.

Les parasites pouvant être ainsi ingérés le sont sous forme d'œufs ou, à la rigueur, de larves microscopiques, lesquels (œufs et larves) sont neutralisés et éliminés avant leur éclosion ou leur métamorphose si les fonctions sont maintenues en bon état de fonctionnement. Par ailleurs, ajoutée à l'eau de boisson, l'argile peut contribuer à la neutralisation des parasites avant que ceux-ci ne s'incrustent, puis à leur élimination rapide. Etant donné aussi le rôle bienfaisant joué par les pigments biliaires, il y a intérêt à encourager préventivement les fonctions hépatiques.

Rien ne milite donc en faveur du recours aux médicaments, même devant le risque de PALUDISME celui-ci pouvant être évité ou même surmonté, soit avec l'intervention d'infusion de *citronnelle*, plante locale (souvent servie dans les hôtels, en Afrique Noire), croissant justement là où sévit le paludisme,

mais ne ressemblant pas à la citronnelle de nos régions, soit avec celle de *kinkeliba (ou combretum)*, poussant également dans les régions paludéennes (en Malaisie, il y a *l'orthosiphon)*. L'argile buccale et le cataplasme d'argile sur le foie complètent le traitement, dans le cas (assez improbable lorsque l'on ne fait que passer) de paludisme.

Il convient avant tout de ne pas se laisser impressionner par des lectures ou des récits concernant des personnes mal préparées à ces modifications et agressions du fait de leur alimentation dénaturée ou prétoxique, ainsi que de leur manque de résistance aux perturbations internes, leur organisme étant abâtardi par l'usage des médicaments.

Contre les *parasites de la peau*, le comportement est le même en toutes régions : recours à *l'ail*, à *l'essence de lavande*, au jus *de citron*, à quelques *feuilles vertes*, fraîches, assez froissées pour que perle la sève. A *l'argile* aussi, bien sûr !

Sous les tropiques, les *plaies* mettent du temps à se cicatriser et l'infection serait à redouter si, avec *argile* et *buis*, tous les atouts n'étaient pas du côté de l'éventuel intéressé.

Contre les *piqûres de moustiques ou* autres insectes plus importants, de même qu'en cas de *morsure de serpent ou*

autre animal suspect, dans l'attente de tout autre soin si la situation semblait s'aggraver, il est des « petits moyens » souvent très efficaces : cataplasme *d'ail sauvage*, *de feuilles de menthe* hachées et mêlées à du *sel* (dans l'absence de feuilles de menthe, rechercher d'autres feuilles (odorantes). Toutefois, le remède ayant le plus sûrement fait ses preuves est l'exposition rapide à une *source de chaleur intense*, laquelle neutralise le venin avant qu'il ne se soit répandu dans la circulation. Les fumeurs utilisent une cigarette allumée qu'ils approchent le plus possible de l'endroit piqué ou mordu. Cela peut se faire aussi avec de l'amadou enflammé (il est donc prudent d'en avoir un peu sous forme de mèche, avec un briquet ou des allumettes). Appliquer ensuite un cataplasme d'argile.

Le regroupement de divers avis émanant de personnes en ayant fait l'expérience permet d'ajouter quelques variantes et précisions à ces procédés. Ainsi lors d'une piqûre dans la bouche, il suffit de remplir celle-ci de gros sel pour faire régresser l'œdème et mettre alors entrave au danger d'asphyxie.

Selon une autre méthode, si la piqûre ou la morsure est survenue à un membre (main ou pied) et que l'on dispose de glace, plonger le membre touché dans un récipient rempli de glace, et l'y laisser deux heures

environ. Ensuite, inciser l'endroit de la morsure ou de la piqûre ; le sang s'écoule, entraînant le venin.

Si la partie affectée ne peut être trempée dans un récipient, faire un enveloppement de la région et entourer de glaçons pendant vingt-quatre heures, sans interruption .

Toujours lorsqu'il s'agit de l'extrémité d'un membre le fait de la plonger et la maintenir dans de l'eau aussi chaude que cela est supportable conduit au même effet.

Ainsi, autant une vive chaleur qu'un froid excessif peut neutraliser les éléments toxiques du venin.

CE QU'IL EST PRUDENT D'EMPORTER

ARGILE — Un paquet de poudre et un gros tube de prête à l'emploi.

ESSENCE DE LAVANDE — Une petite bouteille.

BUIS — 200 à 300 g de feuilles séchées ou encore fraîches.

AIL — Quelques têtes si l'on craint de n'en pas pouvoir trouver sur place.

CITRON — Quelques-uns, pour le temps du voyage.

MYRTIILLE — 100 à 200 g de baies séchées.

SUREAU — 200 à 300 g de fleurs séchées.

PÉPINS DE COURGE — 100 à 200 g, ou un petit flacon d'HUILE DE PÉPINS de COURGE ou de CITROUILLE.

BOURDAINE — 100 g.

FOLLICULES DE SÉNÉ — 50 g.

CLOUS DE GIROFLE — Une vingtaine, afin d'en avoir à mâcher en cas de douleurs dentaires ou d'en faire une décoction à appliquer sur un endroit douloureux. C'est, en plus, un antiseptique puissant.

Il est utile aussi de disposer de quelques oignons, dont les pellicules intercalaires permettent de réaliser de légers et instantanés pansements antiseptiques. Ce qui est particulièrement apprécié en cas de légères blessures multiples.

Egalement : une pince à épiler pour retirer échardes ou insectes incrustés, et une petite poire à injection pour extraire ou chasser insecte ou autre intrus entré dans une oreille ou une narine.

OUVRAGES DE R. ET J. DEXTREIT

COLLECTION « LA VOIE DE LA SANTÉ »

L'Argile qui guérit - 860e mille - 192 p. - Ouvrage essentiellement pratique, résultat de plus de vingt années d'observations et d'expérience personnelle. Le tirage atteint, sans apport publicitaire, démontre assez éloquemment que les résultats correspondent aux perspectives et les dépassent même bien souvent. Tout est précisé pour l'utilisation de cet extraordinaire remède naturel qu'est l'argile, par voie interne comme en usage externe. Ouvrage traduit en 8 langues.

Soigner les Bêtes comme les gens - 10e mille

Biojardinage - 45e mille - 200 p. - Pour cultiver le jardin selon les méthodes biologiques, sans engrais ni autres produits chimiques. Méthode largement expérimentée, éliminant les risques de déceptions pour le débutant. Calendrier des Cultures, au Jardin Potager, au Verger et au jardin d'Agrément.

Cuisine simple végétarienne - 35e mille- 112 p. - Pour ceux qui débutent, une cuisine facile.

La Cure végétale Tome 1 - 130e mille - 152 p. - « **Tous les fruits et légumes pour se guérir** ». Indique les propriétés curatives et nutritives de 150 variétés végétales familières, avec toutes leurs utilisations possibles, aussi bien comme aliments qu'en tant que remèdes.

La Cure végétale Tome 2 - 150e mille - 240 p. - « **Toutes les plantes pour se guérir** ». Spécialement consacré à la nomenclature de 200 plantes médicinales courantes, leurs propriétés curatives et leur utilisation en usage interne ou externe. Sont également décrites la culture, la récolte et la conservation des plantes.

Des Enfants sains Tome 1 - 70e mille - 224 p. - « **De la conception à la scolarité** ». Préparation à la naissance, grossesse, accouchement, soins

aux bébés, éléments d'éducation. Une expérience de vingt années jalonnées de nombreuses maternités sans histoires..

Des Enfants sains Tome 2 - 25e mille - 180 p. - « **De la scolarité à la maturité** ». Les rapports parents-enfants, l'orientation des études, l'harmonie familiale

Guérir et Rajeunir - 60e mille - 280 p. - Pour savoir « Comment Guérir et Rajeunir par les facteurs curatifs naturels », il importe de bien connaître ceux-ci. L'ouvrage se présente donc comme un ensemble cohérent d'exposés sur l'Air, l'Eau, la Terre, la Lumière et le Soleil, les Plantes (avec des formules de tisanes); leur rôle préventif et leur utilisation dans le cadre d'une synthèse harmonieuse.

Le Second Souffle - 10e mille - 280 p. - Pour une vie active et agréable après la cinquantaine. Réponses à de nombreuses questions.

Vivre Sain - 85e mille - 272 p. - Le problème de l'Alimentation vu sous le double éclairage des connaissances scientifiques et de l'expérience harmoniste, avec citations de près de 200 auteurs divers. Traité théorique et pratique. Indispensable à la compréhension et à la connaissance des lois qui régissent l'alimentation.

COLLECTION « LA SANTÉ DANS MA POCHE »

Espoir pour Arthritiques et Rhumatisants - 140e mille - 96 p. - De la diathèse arthritique découle un très grand nombre de maladies. Avec l'artériosclérose, ce sont les deux grands courants dégénératifs. Il est possible d'y remédier, ce qui est confirmé avec le préambule « Histoire d'une Guérison », le livre ayant été rédigé par un arthritique guéri.

Le Cancer - 60e mille - 120 p. - Que faire pour l'éviter. Que faire s'il est déjà là. Des points communs avec les plus récentes découvertes médicales.

Manger des Céréales - 150e mille - 96 p. - Pourquoi et comment. Les céréales constituent une mine d'éléments nutritifs, défensifs, revitalisants.

Elles permettent la préparation de mets très agréables avec les recettes indiquées.

Cholestérol et Artériosclérose - 205e mille - 48 p. - Autrefois maladie de la vieillesse, l'Artériosclérose se retrouve maintenant à tous les âges. Contrepartie des avantages de la vie moderne, dit-on. Il est tout de même possible d'y échapper ou d'y remédier, par le simple respect de quelques règles naturelles.

Le Chou pour se guérir - 120e mille - 84 p. - Nomenclature des principales affections, avec modalités très précises d'application de la feuille de Chou et d'utilisation du Jus.

Les Troubles de la Circulation veineuse - 40e mille - 80 p. - Varices, Ulcères, Dermatoses, Hémorroïdes, Fissures.

Le Cœur et la Circulation - 130e mille - 112 p. - Plus que par des remèdes d'exception, la protection ou la réfection du cœur relève de soins naturels, plus efficaces qu'on ne le croit parfois. Tout ce qui touche au cœur et à la circulation artérielle est étudié : les Maladies Cardiaques, l'Athérosclérose, l'Artérite, l'Hypertension, les Varices, Ulcères et Hémorroïdes, la Ménopause.

La Colonne vertébrale - 110e mille - 72 p. - Celle des petits et des grands avec tout ce qui peut l'atteindre et l'affaiblir : Arthrose, Lumbarthrose, Coxarthrose, Hernie discale, Décalcification, Cyphose, Scoliose, Lordose.

La Constipation vaincue - 170e mille - 44 p. - Reconnaître ses causes pour les vaincre. Danger des palliatifs. Les vrais remèdes.

Crudités - 30e mille - 44 p.- Leur importance capitale. Salades simples. Sandwichs et Canapés. Plus de 100 recettes de basconnaises et salades composées. 24 formules de sauces et assaisonnements.

Les Cures de Jus - 230e mille - 64 p. - Principales propriétés nutritives et curatives des fruits et légumes pouvant être utilisés sous forme de jus. Les principaux modes d'extraction. Recettes de Cocktails de Santé.

La Dépression nerveuse - 80e mille - 72 p. - Tous les états névrotiques peuvent être traités dans le cadre d'une méthode comprenant, notamment, le contrôle cérébral et le recours aux remèdes naturels.

Diabète et malnutrition - 160e mille - 80 p. - Complète « Le Foie, Ce Méconnu », en orientant plus spécialement l'argumentation vers le Diabète et les états prédiabétiques et prétuberculeux. Pour espérer une guérison dans le Diabète, il importe de revoir ce problème selon d'autres données.

Le Foie, ce méconnu - 200e mille - 158 p. - Les relations entre de très nombreux incidents de santé et la pertubation hépatique. Ouvrage assez complet pour reconnaître l'intérêt de la réforme alimentaire et se familiariser avec les remèdes naturels. Une vue d'ensemble de ce problème de la maladie et des exemples de traitement naturel complet.

Initiation à l'Alimentation Végétarienne - 90e mille - 144 p. - Condensé sur l'alimentation, comprenant une première partie justificative de ce mode alimentaire, et ensuite des Menus et de nombreuses Recettes permettant de s'engager dans cette nouvelle voie avec les meilleures chances de réussite.

Maigrir sans Carences - 130e mille - 112 p.- L'exemple est fréquent de femmes ayant compromis leur santé - quand ce n'est pas attenté à leur vie - avec d'illusoires et dangereux traitements amaigrissants. Ce n'est que par des règles naturelles de vie, adaptées aux cas particuliers, qu'il est possible de retrouver un gabarit normal, et... de le conserver.

Ce que peuvent les Mains - 60e mille - 88 p. - Détecter, Magnétiser, Masser. Avec la topographie pour le massage des points d'acupuncture.

Les Maladies de Carences - 50e mille - 80 p. - Elles se traitent plus sûrement par la stimulation des fonctions d'assimilation que par le surmenage alimentaire ou l'appoint des substances déficientes. Traitement naturel de l'Anémie, de la Déminéralisation, de la Tuberculose chronique. Comment surmonter Fatigue et Surmenage.

Les Maladies de la femme - 110e mille - 112 p. - Que de femmes sont harcelées par tant d'incommodités qu'il leur serait facile, bien souvent, d'éviter ou de guérir. Qu'il s'agisse de Métrite ou de Salpingite, de Règles difficiles, de Fibrome ou de Kystes, de Colibacillose ou de Pertes, de Stérilité ou de Frigidité, de Troubles de la Ménopause, un recours aux remèdes naturels est toujours indiqué, et la guérison possible.

Ces Maladies qui montent - 30e mille - 84 p. - Coxarthrose, Osthéopathies. Hernie discale et lombalgies. Ennuis de jambes et de pieds.

Les Maladies à virus - 30e mille - 104 p. - Comment se défendre en cas d'Hépatite, de Grippe, d'Herpès, de Zona, etc. Un très efficace et inoffensif antiviral : le Buis.

Menus et Recettes pour
Adolescents, Travailleurs de Force, Sportifs - 30e mille - 48 p.

Menus et Recettes pour Arthrite, Rhumatisme, Décalcification - 60e mille - 48 p.

Menus et Recettes pour Foie, Estomac, Intestins - 80e mille - 48 p.

Menus et Recettes pour
Maigrir sans faim et sans Carences - 90e mille - 48 p.

Menus et Recettes pour
Cœur, Artériosclérose, Circulation - 60e mille - 48 p.

Les 4 Merveilles - 220e mille - 48 p. - Les irremplaçables vertus nutritives ou curatives du Citron, de la Carotte, de l'Ail, du Thym.

Le Miel et le Pollen - 100e mille - 48 p. - Leur valeur nutritive et curative. Les différents miels et leurs propriétés respectives.

Où trouver ? - 80e mille - 64 p. - Quelles sont les meilleures sources de : Sels minéraux, Vitamines, Protides, Glucides, Lipides, Acides aminés, Oligo-éléments, Chlorophylle, Acides et Bases.

Pour la Pratique sportive - 25e mille - 88 p. - Préparation à l'effort physique, récupération et traitement naturel d'éventuels incidents.

Alimentation avec exemples. Que penser du bain de sudation. La conduite automobile.

Quand dans le Sang, il y a trop de Lipides, Cholestérol, Acide urique - 50e mille - 48 p. - Et des calculs dans les voies urinaires. - Les problème des corps gras est également évoqué.

Soins de la peau - 110e mille - 96 p. - L'état des téguments est tributaire de l'équilibre organique. C'est dans une vue d'ensemble qu'il faut aborder le traitement naturel de l'Eczéma, de l'Acné et de toutes les dermatoses. Egalement les soins aux Cheveux et l'application de quelques Recettes de Beauté.

Voilà le Sommeil - 100e mille - 88 p. - C'est durant le sommeil que se reconstitue le potentiel énergétique. Sa durée et sa qualité ont donc des répercussions favorables ou malheureuses. Il est pourtant possible de retrouver le sommeil ou de l'améliorer, qu'il s'agisse des enfants ou des adultes.

Rien que des Soupes - 30e mille - 120 p. - Plus de 140 recettes de potages, bouillons, consommés, potées, veloutés, panades, soupes d'ici et d'ailleurs. Un mode de cuisson économique : la marmite norvégienne.

La Spasmophilie - 30e mille - 96 p. - Encore une maladie d' « époque », dont le nombre de sujets en souffrant ne cesse de croître. Le traitement indiqué peut convenir aussi pour la Tétanie et l'Asthénie.

Stop à l'Infarctus et au Vieillissement prématuré - 40e mille - 112 p. - Les règles de vie permettant d'échapper à l'infarctus et aux autres accidents cardio-vasculaires, et aussi de rester valide et actif jusqu'au terme normal de l'existence.

HORS COLLECTION

La Méthode Harmoniste - 50e mille - 624 p. - « **Conquête et Protection de la Santé** » -Traité complet de Médecine naturelle, en six parties : **1°)** Notions de Physiologie; **2°)** Alimentation; **3°)** Hygiène naturelle et remèdes (avec toutes les formules de tisanes composées, cataplasmes, bains, etc.); **4°)** Culture Physique (une centaine de mouvements illustrés); **5°)** Mémento de Médecine naturelle (tous les troubles de santé ou organes atteints, de A à Z); **6°)** La Mère et l'Enfant.

Destiné à supporter de nombreuses manipulations, ce livre, composé avec de beaux caractères, est de conception particulièrement soignée. Il comporte 624 pages format 17 x 24, impression sur très fort papier, avec luxueuse reliure plein Balacron, sous jaquette Rhodoïd et emboîtage carton.

La Table et la Santé - 85e mille - 632 p. - Pour la mise en application des principes édictés dans « Vivre Sain ». Des centaines de Menus et Recettes, permettant de cuisiner facilement. Comment vivre agréablement en se nourrissant sainement.
Nouvelle édition, reliée Balacron, de 632 pages.

La Pause Mentale - 5e mille - 112 p. - Contrôle des actes. Extension de la pensée. Repos mental et connaissance de soi.

NOUVELLE COLLECTION « CHOIX SANTÉ »

Le Cœur - 5e mille - 128 p. - De la perte de fluidité du sang aux diverses manifestations découlant d'une déficience de l'ensemble cardiaque.
De l'épaississement du sang aux ulcérations variqueuses de même que de l'hypertension à l'artérite, les voies sont parsemées de multiples obstacles que, finalement, on peut très bien surmonter, en apprenant à vivre de façon réellement normale.

Le Foie - 5e mille - 176 p. - « **Fonctions, Dérèglements, Traitements**» - Les troubles dûs à son dérèglement, comment les reconnaître et y remédier avec le recours aux facteurs curatifs naturels.
Avec des remarques et conseils inspirés par tout ce qui a pu être recueilli, pensé et expérimenté de puis 1952.

Sauver Les Reins - 5e mille - 88 pages - Tout ce qui peut concerner les fonctions d'épuration, de sélection, d'élimination. Que les anomalies découlent d'une déficience organique ou d'une atteinte d'origine externe.

Eléments de Mieux-Être Tome 1 « Les Règles de vie » - 5e mille - 160 pages - En priorité tout ce qui concerne l'alimentation.

Eléments de Mieux-Être Tome 2 « Les Applications » - 5e mille - 160 pages - Des précisions essentielles sur l'alimentation.

REVUE MENSUELLE

VIVRE EN HARMONIE

Envoi d'un exemplaire gratuit sur simple demande



BP 492
95005 CERGY PONTOISE Cedex